พรหมวิหาร ๔

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงพระราชปรารภว่า พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่จะก่อให้เกิดความสงบสุขแก่โลก โดยเฉพาะเมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก สามารถฝึกหัดและปฏิบัติได้โดยไม่มีขอบเขตและสิ้นสุด ส่วนกรุณาเป็นเครื่องประกอบตามกำลังสามารถของแต่ละบุคคล จึงทรงอาราธนาสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียงขึ้นในแนวความโดยพระราชประสงค์ และได้พระราชทานพระราชานุญาตให้คณะกรรมการจัดสร้าง ส ว ธรรมนิเวศ พิมพ์ขึ้นในโอกาสเสด็จพระราชดำเนินทรงเปิด ส ว ธรรมนิเวศ เมื่อวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ ครั้งหนึ่งแล้ว เพื่อให้หนังสือเรื่องนี้แพร่หลายมากขึ้นอีก จึงทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ขึ้นอีก ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๒๐

วังสระปทุม

มกราคม ๒๕๒๐



พรหมวิหาร ๔

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ๔ ประการนี้ พระบรมศาสดาทรงแสดงว่าเป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ ทรงเรียกคุณธรรมนี้ว่าพรหมวิหาร เป็นธรรมเป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุข

เมตตาคือภาวะของจิตที่มีเยื่อใยไมตรีจิตมิตรใจ คิดเกื้อกูลด้วยสุขประโยชน์ ปราศจากอาฆาตพยาบาทขึ้งเคียดโกรธแค้น แสดงออกทางสีหน้าและสายตาที่สงบแช่มชื่น มองดูด้วยสายตาอันแสดงถึงใจที่เอิบอาบด้วยความปรารถนาดีให้มีความสุข ปราศจากความมุ่งร้ายที่เป็นภัยเวรทั้งปวง เมตตานี้เป็นพรหมวิหารธรรมข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีขึ้นในจิต วิธีอบรมคือ ระวังใจมิให้โกรธแค้นขัดเคืองอาฆาตพยาบาท เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้น ก็พยายามสงบระงับเสีย หัดคิดว่าตนเองรักสุขต้องการความสุขฉันใด คนอื่นสัตว์อื่นทั้ง

ปวงก็ฉันนั้น และตนเองปรารถนาสุขแก่คนซึ่งเป็นที่รักที่พอใจฉันใด ก็ควรปรารถนาสุขแก่คนอื่นสัตว์อื่นฉันนั้น เมื่อทำความสงบอาฆาตพยาบาทและทำไมตรีจิตมิตรใจให้เกิดขึ้นได้แล้ว ก็หัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่นโดยเจาะจงหรือโดยไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยใจที่คิดปรารถนาสุขประโยชน์ ดังเช่นคิดว่า "จงอย่ามีเวร อย่ามีเบียดเบียน อย่ามีทุกข์ มีสุขรักษาตนให้สวัสดีเถิด"

อันที่จริง ภาวะของจิตที่มีความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข ย่อมมีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รักอยู่เป็นปรกติ แต่ยังเจือด้วยราคะสิเนหาบ้าง เจือด้วยอาฆาตพยาบาทในผู้อื่นสัตว์อื่นบ้าง นี้จึงนับว่าเป็นภาวะของจิตที่เป็นสามัญธรรมดา พระบรมศาสดาทรงสั่งสอนธรรม ก็คือทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่เป็นสามัญธรรมดานี้แหละให้เป็นธรรม คือเป็นคุณเกื้อกูลขึ้นมา คือให้ปรับปรุงความรักใคร่ปรารถนาสุขดังกล่าวให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีคับแคบเฉพาะตนและคนซึ่งเป็นที่รักในวงแคบของตน

หรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ และให้ปราศจากอาฆาตพยาบาท ทั้งให้บริสุทธิ์จากราคะสิเนหาด้วย เพราะว่าอาฆาตพยาบาทเป็นศัตรูที่ห่างของเมตตา ราคะสิเนหาเป็นศัตรูที่ใกล้ของเมตตา ความรักใคร่ที่เป็นสามัญธรรมดาของโลกย่อมเจือด้วยสิ่งทั้งสองนี้ ส่วนที่เป็นเมตตาอันบริสุทธิ์ย่อมปราศจากสิ่งทั้งสองนั้น ทางปฏิบัติอบรมก็ต้องอบรมสิ่งที่มีอยู่เป็นธรรมดาโลกนี้แหละให้เป็นธรรมขึ้นมา และก็ย่อมเป็นเครื่องคุ้มครองโลก ดังภาษิตที่ว่า "โลกโกปตฺถมฺภิกา เมตฺตา เมตตาเป็นธรรมเครื่องคุ้มครองโลก" ดังนี้ ฉะนั้น จึงได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ ให้ยกตนเป็นพยานหรือเป็นอุปมา แปลความว่า "ตนเองคิดค้นหาด้วยใจไปทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบว่าใครจะเป็นที่รักไปกว่าตนในที่ไหน ๆ ตนของคนอื่นทั้งหลายก็เป็นที่รักมากของเขาเหมือนอย่างนั้น เพราะเหตุนั้นผู้ที่รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น" และให้ยกคนที่เป็นที่รักเป็นอุปมาว่า "พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยเมตตา เหมือนอย่างเห็นคน

ผู้เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจแล้วเกิดไมตรีจิตมิตรใจรักใคร่ ฉะนั้น" พระอาจารย์จึงจับความมาสอนว่า ให้หัดแผ่เมตตาเข้ามาในตนเองก่อนแล้ว จึงแผ่ไปในคนอื่นตั้งต้นแต่คนที่เป็นที่รัก เพราะจะแผ่ไปง่าย แล้วจึงแผ่ไปในคนที่เป็นกลาง ๆ แล้วจึงแผ่ไปในคนที่เป็นศัตรูไม่ชอบใจกัน และให้เว้นคนที่จะก่อให้เกิดราคะสิเนหากับคนที่ตายไปแล้ว การแผ่เข้ามาในตนเองท่านอธิบายว่า เพราะจะต้องมีตนเป็นพยานอ้างอิงดังกล่าวข้างต้น พิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่า ตนเองจะต้องมีสุขเพราะมีจิตใจสงบจากอาฆาตพยาบาทเสียก่อน อาฆาตพยาบาทนั้นเหมือนอย่างไฟที่เผาใจตนเองให้ร้อน และแผ่ความร้อนออกไปถึงคนอื่นด้วย ฉะนั้น ตนเองจึงเป็นบุคคลที่ควรเมตตาและแผ่เมตตาเข้ามาดับไฟที่เผาใจนี้ลงเสียก่อน ประพรมลงไปด้วยน้ำคือเมตตา ซึ่งจะเปลี่ยนจิตใจจากภาวะที่ร้อนมาสู่ภาวะที่เย็นสนิทด้วยมิตรภาพไมตรี เมตตาจึงเป็นธรรมเครื่องทำใจตนเองให้อยู่เย็นเป็นสุข และแผ่ความเย็นความสุขออกไปถึงผู้อื่นอีกด้วย

เมตตาไม่พึงมีขอบเขต ไม่พึงมีระยะกาล ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะเช่นไร ณ ที่แห่งใด ในกาลเวลาไหน เมตตาพึงมีได้อย่างเต็มเปี่ยมโดยปราศจากอุปสรรค เพราะเมตตา ไม่จำต้องอาศัยทรัพย์สิ่งของ เมตตาเป็นเรื่องของจิตใจโดยบริสุทธิ์แท้ เมื่อมีจิตใจก็มีเมตตาได้ด้วยกันทุกคน และก็พึงมีเมตตาอย่างยิ่งด้วยกันทุกคน เพราะไม่เป็นการต้องลงทุนลงแรงอย่างใดเลย เพียงแต่น้อมใจลงให้อ่อนละมุน ไม่ใจแข็งใจดำแม้เมื่อรู้เห็นอยู่ว่าเขาเป็นทุกข์ เพียงแต่น้อมใจลงปรารถนาให้เขาเป็นสุขโดยทั่วกันเท่านั้นเองก็เป็นการแสดงเมตตาแล้ว

กรุณา คือภาวะของจิตที่หวั่นไหวไปเพราะความทุกข์ของผู้อื่น เหมือนอย่างถ้าซื้อได้ก็จะซื้อความทุกข์ของเขา คือจะช่วยทำความทุกข์ของเขาให้หมดสิ้นไป จึงมีอาการที่ทนเฉยอยู่ไม่ได้ ต้องขวนขวายช่วยเหลือเพื่อบำบัดทุกข์ ปราศจากความคิดเบียดเบียนซ้ำเติม เห็นใครตกอยู่ในความทุกข์ไม่มีที่พึ่ง ก็อดอยู่ไม่ได้ที่ต้องคิดช่วย กรุณานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีในจิต วิธีอบรมคือระวังใจมิให้คิดเบียด

เบียนใคร และหัดใจให้คิดว่าเมื่อตนเองมีทุกข์ก็ต้องการความช่วยเหลือฉันใด ผู้อื่นสัตว์อื่นก็ฉันนั้น ดังนี้แล้วก็หัดใจให้ไม่นิ่งดูดาย ให้ขวนขวายช่วยเปลื้องทุกข์ของผู้อื่นตามความสามารถหรือตามที่ควรจะทำได้ หัดแผ่จิตใจที่กรุณาออกไปแก่คนและสัตว์ทั้งหลาย โดยเจาะจงหรือโดยไม่เจาะจงทั่วไปด้วยความคิดว่า "จงพ้นจากความทุกข์เดือดร้อน"

อันที่จริง ภาวะของจิตใจที่ต้องการความช่วยเหลือในเมื่อมีทุกข์ ย่อมมีอยู่เป็นสามัญธรรมดา แต่ยังเจือด้วยวิหิงสา คือความคิดเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่นเพื่อให้ตนพ้นทุกข์ และยังมีความโศกโทมนัสในเมื่อได้เห็นทุกข์ของคนผู้เป็นที่รัก เพราะเป็นภาวะของจิตที่คับแคบ ต้องการให้ตนเองและคนผู้เป็นที่รักของตนพ้นทุกข์เท่านั้น พระบรมครูทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติอบรมปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี่แหละให้เป็นธรรมขึ้น คือให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีคับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ตนรักหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่มีจำกัดไม่มี

ประมาณ และให้ปราศจากวิหิงสาความคิดเบียดเบียน และให้สงบความโศกโทมนัสในเพราะความทุกข์ของคนเป็นที่รักด้วย เพราะว่าวิหิงสาเป็นศัตรูที่ห่างของกรุณา ส่วนความโศกโทมนัสเป็นศัตรูที่ใกล้ของกรุณา จึงได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ยกตนเป็นพยาน หรือเป็นอุปมาเช่นเดียวกับในข้อเมตตา และให้ยกคนตกยากเป็นอุปมาว่า "พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยกรุณาเหมือนอย่างเห็นคนตกยากมีความลำบาก ก็เกิดกรุณาขึ้น ฉะนั้น" ได้มีพระมหาสมณสุภาษิตแสดงไว้ว่า "มหาปุริสภาวสฺส ลกฺขณํ กรุณาสโห อัธยาศัยที่ทนอยู่ไม่ได้เพราะกรุณา เป็นลักษณะของมหาบุรุษ" ข้อนี้พึงเห็นดังเช่นพระกรุณาที่แสดงเป็นพระคุณลักษณะของพระพุทธเจ้าและพระมหากษัตริย์เจ้า

มุทิตา คือภาวะของจิตที่บันเทิงยินดีในเมื่อผู้อื่นได้รับความสุขความเจริญด้วยสมบัติต่าง ๆ ปราศจากความริษยา เห็นใครพรั่งพร้อมด้วยสมบัติก็พลอยมีมุทิตา ตัดความยินร้ายไม่ยินดีด้วยเหตุที่ริษยาเสียได้ มุทิตานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มี

ขึ้นในจิต วิธีอบรมคือระวังใจมิให้ริษยาในเมื่อได้เห็นได้ทราบสมบัติคือความพรั่งพร้อมต่าง ๆ ของผู้อื่น เมื่อความริษยาเกิดขึ้นก็พยายามระวังเสีย หัดคิดว่า ตนเองมีความยินดีเมื่อตนได้สมบัติที่ชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่งไฉนเมื่อคนอื่นเขาได้จึงจะไปริษยาเขา ควรจะพลอยยินดีกับเขา พิจารณาให้เห็นโทษของความริษยา เช่นว่า "อรติ โลกนาสิกา ความริษยาเป็นเหตุทำลายโลก" เมื่อทำมุทิตาจิตให้เกิดขึ้นได้ ก็หัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่นโดยเจาะจงหรือโดยไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยความคิดว่า "จงอย่าวิบัติจากสิ่งที่ได้แล้ว"

อันที่จริง ภาวะของจิตที่ยินดีในเวลาได้สมบัติต่าง ๆ ย่อมมีอยู่ ในเมื่อตนหรือคนเป็นที่รักได้สมบัติเป็นสามัญธรรมดา แต่ยังเจือด้วยริษยาในเมื่อเห็นคนอื่นได้สมบัติ และแม้ในสมบัติที่ตนได้ก็ยังมีโสมนัสเจือตัณหา พระบรมครูทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี่แหละให้เป็นธรรมขึ้น คือให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีคับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ตนรักเท่านั้น แต่ให้กว้างออกไปตลอดถึง

ไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ โดยให้ปราศจากริษยา ทั้งปราศจากโสมนัสที่เจือกิเลสตัณหาด้วย เพราะว่าริษยาเป็นศัตรูที่ห่างของมุทิตา ส่วนความโสมนัสเป็นศัตรูที่ใกล้ของมุทิตา ฉะนั้น ก็พึงยกตนขึ้นเป็นพยานหรือเป็นอุปมาเช่นเดียวกับในสองข้อข้างต้น และให้ยกบุคคลผู้เป็นที่รักขึ้นเป็นพยานหรือเป็นอุปมา ดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสสอนไว้ว่า " พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยมุทิตา เหมือนอย่างเห็นบุคคลผู้เป็นที่รักเป็นที่พอใจก็บันเทิงยินดี ฉะนั้น "

อุเบกขา คือภาวะของจิตที่มีอาการเป็นกลาง เห็นเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลายในคราวทั้งสอง คือในคราวประสบสมบัติและในคราวประสบวิบัติ ไม่ยินดียินร้าย มองเห็นว่าทุก ๆ คนมีกรรมที่ทำไว้เป็นของของตน จะมีสุข จะพ้นจากทุกข์ จะไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้ ก็เพราะกรรม จึงวางเฉยได้ คือวาง ได้แก่ไม่ยึดถือไว้ วางลงได้ เฉย คือไม่จัดแจงวุ่นวาย ปล่อยให้เป็นไปตามกรรมหรือตามกำหนดของกรรม อุเบกขานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่ง เป็นข้อสุดท้าย ที่

พึงอบรมให้มีขึ้นในจิต วิธีอบรมคือระมัดระวังใจมิให้ขึ้นลงด้วยความยินดียินร้าย ทั้งในคราวประสบสมบัติ ทั้งในคราวประสบวิบัติ เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้น ก็พยายามระงับใจ หัดคิดถึงกรรมและผลของกรรม หัดคิดวางลงไปให้แก่กรรม เหมือนอย่างให้กรรมรับผิดชอบเอาไปเสีย เมื่อทำจิตให้อุเบกขาได้ก็หัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่น โดยเจาะจงหรือโดยไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยความคิดว่า "ทุกสัตว์บุคคลมีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทรับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย ทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว ก็ต้องรับผลของกรรมนั้น"

อันที่จริง ภาวะของจิตเป็นอุเบกขานี้ ย่อมมีอยู่เป็นสามัญธรรมดาในเวลาปรกติยังไม่มีอะไรมาทำให้เกิดความยินดียินร้าย แต่ยังเจือด้วยความไม่รู้ (อัญญาณ) และจะเปลี่ยนไปเป็นความยินดียินร้ายขึ้นได้โดยง่าย พระบรมครูทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้แหละให้เป็นธรรมขึ้น คือให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกือกลกว้างขวางออกไป มิใช่ในเวลาที่ไม่มีเรื่องอะไร

มากระทบจิตเท่านั้น แม้มีเรื่องมากระทบจิตให้ยินดียินร้ายก็ระงับได้ ทำใจให้สงบเป็นอุเบกขาได้ด้วยความรู้ (ญาณ) เพราะว่าความยินดี (ราคะ) และความยินร้าย (ปฏิฆะ) เป็นศัตรูที่ห่างของอุเบกขา ส่วนอุเบกขาด้วยความไม่รู้ (อัญญาณุเบกขา) เป็นศัตรูที่อยู่ใกล้ของอุเบกขา ฉะนั้นก็พึงยกตนขึ้นเป็นพยานหรือเป็นอุปมา ดังเช่นว่าตนไม่ชอบให้ใครอื่นเพ่งเล็งชอบใจอยากได้อะไรของตน และไม่ชอบให้ใครอื่นมาหมายมั่นปองร้ายฉันใด ตนก็ไม่ควรจะไปคิดยินดียินร้ายดังนั้นแก่คนอื่น ควรจะมีใจมัธยัสถ์คือเป็นกลางฉันนั้น และให้ยกบุคคลที่เป็นกลาง ๆ ขึ้นเป็นอุปมาดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสสอนไว้ว่า "พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยอุเบกขา เหมือนอย่างเห็นบุคคลผู้มิใช่เป็นที่ชอบใจ มิใช่เป็นที่ไม่ชอบใจ ก็มีอุเบกขา ฉะนั้น"

พรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ ท่านสอนให้ผู้ปฏิบัติใช้ดังนี้ ทีแรกให้ปฏิบัติด้วยจิตคิดเกื้อกูลแผ่ออกไปในสัตว์บุคคลทั้งหลาย นี้คือเมตตาซึ่งมีอาการเป็นความคิดเกื้อกูล ต่อจากนั้น เมื่อได้เห็นหรือได้ยินหรือได้คิดว่า

เขามีทุกข์เดือดร้อน ก็ปฏิบัติช่วยบำบัดทุกข์ให้ นี้คือกรุณาซึ่งมีอาการช่วยบำบัดทุกข์ จากนั้น ครั้นได้เห็นเขามีสุขไม่มีทุกข์ ก็พลอยยินดีบันเทิงใจ นี้คือมุทิตาซึ่งมีอาการพลอยยินดี และเพราะไม่มีกิจที่ควรจะทำต่อไปจากนั้น ก็อุเบกขา คือดูอยู่เฉย ๆ นี้คืออุเบกขาซึ่งมีอาการมัธยัสถ์เป็นกลาง มีอุปมาเหมือนอย่างมารดามีบุตร ๔ คน คนหนึ่งที่ยังเป็นเด็กเล็ก มารดาก็มุ่งความเจริญคือให้เติบโตยิ่งขึ้น เทียบกับเมตตา คนหนึ่งเป็นไข้ มารดาก็พยาบาลให้หายไข้ เทียบกับกรุณา คนหนึ่งกำลังเจริญวัย มารดาก็ชื่นชมยินดี เทียบกับมุทิตา อีกคนหนึ่งทำงานตั้งตนได้แล้ว มารดาก็ไม่ต้องขวนขวายช่วยอะไรอีก เทียบกับอุเบกขา แม้ในเรื่องที่ช่วยไม่ได้แล้วก็พึงใช้อุเบกขาเช่นเดียวกัน แต่เมื่อยังช่วยได้ก็ต้องใช้กรุณา ฉะนั้นธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ เมื่อใช้ให้ถูกต้องด้วยกาลและกิจย่อมอำนวยประโยชน์โดยส่วนเดียว ส่วนความหัดคิดแผ่ใจไปทั้ง ๔ ข้อนี้ พึงทำได้เสมอเป็นวิธีอบรมจิตให้มีพรหมวิหารธรรม ซึ่งจะให้เกิดอานิสงสผล ดังที่ตรัสไว้ในเมตตานิสังสสูตรว่า “หลับ

เป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันเห็นสุบินที่ไม่ดี เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทพดารักษา ไฟ ยาพิษ ศาสตรา ไม่กล้ำกราย จิตเป็นสมาธิเร็ว ผิวหน้าผ่องใส ไม่หลงทำกาลกิริยา เมื่อยังไม่บรรลุธรรมที่ยิ่งขึ้น ก็จะเข้าถึงพรหมโลก" เพราะฉะนั้นจึงตรัสสอนไว้ในกรณียเมตตสูตรว่า

เมตฺตญฺจ สพฺพโลกสฺมึ มานสมฺภาวเย อปริมาณํ
อุทฺธํ อโธ จ ติริยญฺจ อสมฺพาธํ อเวรํ อสปตฺตํ

พึงอบรมใจมีเมตตาไม่มีประมาณไปในโลกทั้งสิ้น ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง และท่ามกลาง รอบข้าง ไม่คับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู

ติฏฺฐญฺจรํ นิสินฺโน วา สยาโน วา ยาวตสฺส วิคตมิทฺโธ
เอตํ สตึ อธิฏฺเฐยฺย พฺรหฺมเมตํ วิหารํ อิธ มาหุ

ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างใดก็ตาม พึงทำภาวนาให้ปราศจากความโงกง่วง พึงตั้งสติประกอบด้วยเมตตานี้ให้มั่นคง บัณฑิตทั้งหลายเรียกวิหารธรรมนี้ว่า "พรหมวิหาร" ในธรรมวินัยของพระอริยเจ้านี้

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ 1–8 สี่แยกบางขุนพรหม กรุงเทพ ฯ 2
นายชวนไชย เตชศรีสุธี ผู้พิมพ์โฆษณา โทร. 2825653